

(Zwei-)Kämpfen

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Wir messen unsere Kräfte

Zweikämpfe in der Grundschule ermöglichen

SOPHIE JESKE

8 Vom Rangeln und Raufen

Ein Weg zum Kämpfen im Sportunterricht

MICHAEL KORN

12 Kämpfen wie die Ritter

Zweikämpfe mit Zeitungsrollen und Schildpolster

UWE MOSEBACH

16 Wir regeln das!

Regeln für das Kämpfen erarbeiten und verändern

THOMAS LEFFLER | JONATHAN PARGÄTZI

21 3 – 2 – 1 Jugger

Zwei Teams kämpfen um den Sieg

KAY FRANK

29 Der Kampf um den Griff

Selbstverteidigung im Unterricht

FABIAN FRANK

Herausgeber dieser Ausgabe: Uwe Mosebach



4

(Zwei-)Kämpfe sind fordernd und spannend, im Sportunterricht aber zum Teil noch unterrepräsentiert. Dieser Beitrag zeigt praxiserprobte Übungen und Spiele, die den Kindern vielfältige Bewegungserfahrungen ermöglichen.



8

Rangeln, Raufen und spielerisches Kämpfen können die Sozialkompetenz und das Selbstbewusstsein steigern. Mithilfe der vorgestellten Ideen sollen die Scheu vor Körperkontakt überwunden und Kräfte zielgerichtet eingesetzt werden.



12

Hier lernen die Schülerinnen und Schüler zu kämpfen wie die Ritter. Über Zieh- und Schiebekämpfe werden sie herangeführt an das Kämpfen mit Zeitungsrollen(schwert) und Schildpolster.

MAGAZIN

BÜCHER

37 Neuerscheinungen aus Sport und Sportwissenschaft

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN |
 DETLEF KUHLMANN

VORGELESEN

40 Sport in der gymnasialen Oberstufe

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

42 Der Erlanger Kompetenzentwurf Sport

SEBASTIAN LIEBL | RAPHAEL PTACK |
 RALF SYGUSCH

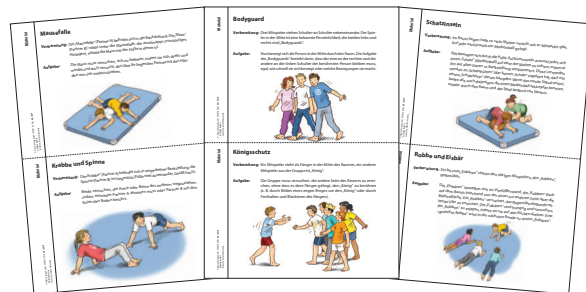
SPIELE SPIELEN

46 Donut Hockey
 Hockeyspaß für alle

MURIEL SUTTER

48 VORSORTIERT

49 VORSCHAU · IMPRESSUM



Materialien im Mittelteil



16

Ohne Regeln kein (fairer) Kampf. Dieser Beitrag zeigt, wie sich die Lernenden im Sportunterricht die grundlegenden Regeln erarbeiten, eigene Zweikampfspiele entwerfen und durch Rückmeldung der Mitschüler weiterentwickeln.



21

Elemente des Mannschafts- und des Kampfsports vereint das Spiel Jigger. Dieser Text erklärt die grundlegenden Regeln und zeigt, wie Lernende an diesen abwechslungsreichen und fordernden Sport herangeführt werden.



29

Selbstverteidigung ist nicht nur etwas für Mädchen. Es geht um Technik und situatives Handeln. In diesem Unterrichtsvorhaben werden einfach erlernbare und nützliche Abwehr- und Befreiungstechniken vermittelt.